

## Dodatkowa informacja dla konsumenta

Dla konsumentów dostępne są dwa następujące produkty:



**VITA buer D<sub>3</sub>**  
**WITAMINA D 1000 j.m. (25 µg)**  
Suplement diety

**VITA buer D<sub>3</sub>**  
**WITAMINA D 2000 j.m. (50 µg)**  
Suplement diety

Witamina D uczestniczy w wielu procesach zachodzących w organizmie, dlatego ważne jest dostarczanie odpowiednich jej ilości każdego dnia.

### Witamina D

- pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz mięśni;
- ułatwia wchłanianie wapnia i fosforu z przewodu pokarmowego oraz utrzymanie prawidłowego poziomu wapnia we krwi;
- pomaga w utrzymaniu zdrowych kości i zębów, wpływa na wzrost i rozwój kości u dzieci;
- pomaga zmniejszyć ryzyko upadku związane z niestabilnością postawy i osłabieniem mięśni.  
Upadki stanowią czynnik ryzyka złamań kości u osób obojga płci w wieku 60 lat i starszych;
- bierze udział w procesie podziału komórek.

Witamina D w naszym organizmie może pochodzić z dwóch źródeł – syntezy skórnej oraz diety.

Najważniejszym źródłem jest synteza skórna pod wpływem promieniowania słonecznego UV.

W okresie letnim odpowiedni poziom witaminy D w organizmie zapewnić może codzienna, minimum 15-minutowa ekspozycja na słońce 18% powierzchni ciała (odsłonięte przedramiona i częściowo nogi) w godzinach 10.00-15.00. Takie czynniki, jak: zachmurzenie i zanieczyszczenie środowiska, stosowanie filtrów przeciwsłonecznych, a także opalenizna i ciemna karnacja mogą obniżyć syntezę witaminy D nawet o 99%. Natomiast w okresie jesienno-zimowym ze względu na szerokość geograficzną, w której znajduje się Polska kąt padania promieni słonecznych uniemożliwia syntezę odpowiednich ilości witaminy D.

Należy również pamiętać, że wraz z wiekiem synteza skórna staje się mniej efektywna, a niska ekspozycja na światło słoneczne u osób starszych może dodatkowo utrudniać wytwarzanie witaminy D.

Drugim źródłem witaminy D jest dieta.

Najwięcej witaminy D zawierają ryby morskie, które są przez Polaków spożywane stosunkowo rzadko.

### Zawartość witaminy D w produktach żywnościowych

Produkt	Zawartość witaminy D
węgorz świeży	1200 j.m./100 g
śledź marynowany	480 j.m./100 g
śledź w oleju	808 j.m./100 g
dorsz świeży	40 j.m./100 g
gotowany/pieczony łosoś	540 j.m./100 g
gotowana/pieczona makrela	152 j.m./100 g
ryby z puszki (tuńczyk, sardynki)	200 j.m./100 g
żółtko jajka	54 j.m./żółtko
ser żółty	7,6–28 j.m./100 g
mleko krowie	0,4–1,2 j.m./100 ml
<b>Synteza w skórze pod wpływem promieniowania UVB - ekspozycja ramion i nóg przez 15 minut na pełnym słońcu latem</b>	2000-4000 j.m.

Mało urozmaicona dieta utrudnia spożycie odpowiednich ilości witaminy D.

Według najnowszych badań zbyt niski poziom witaminy D we krwi może dotyczyć nawet ponad 80% populacji w Polsce.

W przypadku niedostatecznej podaży witaminy D w diecie i ograniczonej syntezy skórnej, zalecane jest jej suplementowanie.

**Rekomendowana suplementacja witaminą D (wg źródła nr 1):**

Grupa wiekowa	Ilość	Okres suplementacji
<b>Młodzież</b>	600-1000 j.m. / dobę, zależnie od masy ciała	W miesiącach od września do kwietnia lub przez cały rok, jeśli nie jest zapewniona synteza skórna witaminy D latem.
<b>Dorośli</b>	800-2000 j.m. / dobę, zależnie od masy ciała	W miesiącach od września do kwietnia lub przez cały rok, jeśli nie jest zapewniona synteza skórna witaminy D latem.
<b>Seniorzy (powyżej 65 lat)</b>	800-2000 j.m. / dobę, zależnie od masy ciała	Cały rok
<b>Kobiety w ciąży</b>	1500-2000 j.m. / dobę	Suplementacja w takiej dawce powinna rozpocząć się nie później niż od drugiego trymestru ciąży. Suplementację można rozpocząć tylko po konsultacji z lekarzem.
<b>Młodzież otyła</b>	1200-2000 j.m. / dobę, zależnie od stopnia otyłości	W miesiącach od września do kwietnia lub przez cały rok, jeśli nie jest zapewniona synteza skórna witaminy D latem.
<b>Dorośli otyli</b>	1600-4000 j.m. / dobę, zależnie od stopnia otyłości	Cały rok
<b>Pracownicy nocnych zmian oraz ciemnoskóre osoby dorosłe</b>	1000-2000 j.m. / dobę, zależnie od masy ciała	Cały rok

**Zalecane spożycie suplementu Vita buer D<sub>3</sub>:**

**Dorośli i młodzież:** zgodnie z informacją podaną na opakowaniu.

**Składniki:** Olej słonecznikowy, żelatyna wieprzowa, substancja utrzymująca wilgoć (glicerol), witamina D (cholekalcyferol).

Preparat może być stosowany przez osoby chore na cukrzycę.

Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia podanej na opakowaniu.

Nie stosować w przypadku uczulenia na któryś ze składników preparatu.

Preparat nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.

Prowadzenie zdrowego trybu życia i stosowanie zrównoważonej, zróżnicowanej diety są niezbędne dla zachowania dobrego stanu zdrowia.

**Przechowywanie:** Przechowywać w temperaturze pokojowej, w szczelnie zamkniętym opakowaniu, w sposób niedostępny dla małych dzieci. Nie zamrażać. Chronić przed światłem.

**Wyprodukowano w Polsce dla:**

Takeda Pharma Sp. z o.o.

Al. Jerozolimskie 146 A, 02-305 Warszawa

**Źródła:**

1. „Wytyczne suplementacji witaminą D dla Europy Środkowej – rekomendowane dawki witaminy D dla populacji zdrowej oraz dla grup ryzyka deficytu witaminy D” P. Płudowski i wsp. Endokrynologia Polska 2013; 64 (4): 319-327.
2. „Nowe spojrzenie na suplementację witaminą D.” Płudowski P., Karczmarewicz E., Czech-Kowalska J. i wsp. Standardy Medyczne 2009, 1, 6, 23-41.

The logo features the word "VITA" in a bold, black, sans-serif font. Below it, the word "buer" is written in a smaller, lowercase, black font. To the right of "buer", the text "D<sub>3</sub>" is displayed in a large, bold, black font, with a registered trademark symbol (®) positioned above the "3".